

Chuleta Rápida de Sueño Infantil (0 a 24 meses)

Esta guía práctica ofrece tablas detalladas de siestas y ventanas de sueño para bebés desde el nacimiento hasta los 2 años. Diseñada especialmente para mamás cansadas que necesitan respuestas rápidas y fiables sobre los patrones de sueño de sus pequeños. Una herramienta imprescindible para imprimir y consultar en el día a día.

Como especialista en sueño infantil y mamá, sé lo desafiante que puede ser encontrar respuestas claras y aplicables. Por eso, he creado esta chuleta rápida, reuniendo mi experiencia y los métodos más efectivos para ayudarte a navegar el sueño de tu bebé y recuperar tu propio descanso.

¡Espero que te sea de gran utilidad!

¿Quién soy y cómo puedo ayudarte?



Soy Marilyn Pedicino, especialista en sueño infantil, fundadora de **Es Hora de Dormir**, cofundadora de la **Academia ASBI**.

He ayudado a más de 10.000 familias a mejorar el descanso de sus bebés y a más de 100.000 mamás con mis contenido gratuito. Llevo 7 años acompañando a madres a recuperar sus noches, siempre con métodos respetuosos y sin dejar llorar a los bebés.

Entiendo perfectamente el agotamiento que sientes cuando tu bebé se despierta cada hora. No solo es difícil físicamente, sino que también afecta tu salud mental y la dinámica familiar.

Por eso he creado esta guía visual: para ofrecerte soluciones rápidas, prácticas y respetuosas que puedas implementar desde esta misma noche. Mi promesa con esta guía es ayudarte a conseguir hasta 3 horas seguidas de sueño para ti y tu bebé, sin métodos que impliquen dejarlo llorar.

Introducción



Esta chuleta no sustituye tu instinto de mamá: úsala como guía y aprende a escuchar a tu bebé.

Esta chuleta te ayudará a tener claridad rápida sobre horarios de siestas y ventanas de sueño para tu bebé. Recuerda que cada pequeño es único y puede tener necesidades diferentes a las aquí presentadas.

Apps recomendadas

Te recomendamos usar aplicaciones como **Napper** o **Huckleberry** para llevar un registro detallado del sueño y predecir las próximas siestas de tu bebé.

Señales de sueño

Aprende a identificar las señales de sueño de tu bebé: bostezos, mirada perdida, frotarse los ojos o irritabilidad leve indican que es momento de descansar.

Estas aplicaciones se alimentan de datos reales de bebés para ofrecer recomendaciones personalizadas, pero **siempre debes complementarlas con tu observación e intuición como madre.**

Las 3 claves fundamentales para un mejor descanso



Clave 1: El ambiente de sueño perfecto



Oscuridad total: La luz es el mayor enemigo del sueño. Invierte en cortinas opacas o papel de aluminio en las ventanas. Tu habitación debe estar tan oscura que no puedas ver tu mano frente a tu cara.

Temperatura ideal: Entre 18-20°C. Un ambiente fresco facilita la conciliación del sueño.

Ruido blanco constante: Un sonido monótono y suave ayuda a enmascarar ruidos externos y crea una sensación de seguridad similar al útero materno.



Clave 2: Ventanas de sueño adecuadas



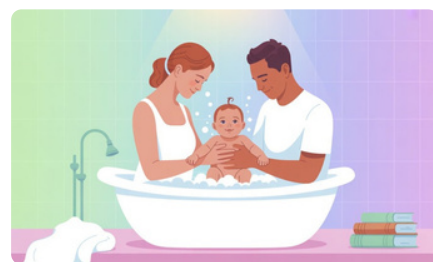
Las ventanas de sueño son los períodos óptimos en los que tu bebé está preparado para dormir. Respetar estos tiempos naturales es crucial para evitar el sobre-cansancio.

- **0-3 meses:** 45-60 minutos despierto
- **4-6 meses:** 1.5-2.5 horas despierto
- **6-12 meses:** 2.5-3.5 horas despierto
- **13-24 meses:** 4-5 horas despierto

Observa las señales de cansancio: bostezos, frotarse los ojos, irritabilidad. Actúa cuando las veas.



Clave 3: Ritual relajante consistente



Un ritual predecible le dice a tu bebé que es hora de dormir. Debe ser calmante y consistente.

Ejemplo de rutina nocturna:

1. **Baño tibio o aseo (para la noche):** Señal física de transición
2. **Vestir pijama + luz tenue:** Crear ambiente relajante.
3. **Cuento o canción suave:** Momento de conexión tranquila
4. **A la cuna (ideal relajado y despierto),** sino ya dormido pero en un sueño ligero.

Para las siestas:

Haz un ritual sencillo pero repetible. Llévalo a su habitación, pon oscuridad, ruido blanco y canta o recita algo.

Tablas de sueño por edad (0-24 meses)



Utiliza estas tablas como referencia para planificar el día a día con tu bebé. Recuerda que son orientativas y cada niño puede tener necesidades diferentes.

1

0-3 meses

- Siestas: 4-5 diarias
- Ventanas de sueño: 45-90 minutos
- Despertar: Variable
- Dormir: No hay horario fijo
- Horas totales: 14-17 horas (día+noche)

2

4 meses

- Siestas: 3-4 diarias
- Ventanas de sueño: 1.5-2 horas
- Despertar: 7:00 / 7:30h
- Dormir: 19:00 / 20:00h
- Horas totales: 14-16 horas (día+noche)

3

5-7 meses

- Siestas: 3 diarias
- Ventanas de sueño: 2-3 horas
- Despertar: 7:00 / 7:30h
- Dormir: 19:00 / 19:30h
- Horas totales: 14-15 horas

4

8-11 meses

- Siestas: 2 diarias
- Ventanas de sueño: 3-3.5 horas
- Despertar: 7:00 / 7:30h
- Dormir: 19:00-19:30h
- Horas totales: 14-15 horas

5

12-14 meses

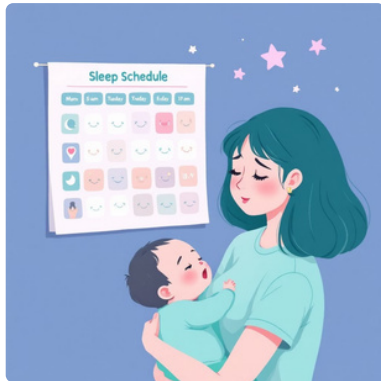
- Siestas: 1-2 diarias
- Ventanas de sueño: 3-4,5 horas
- Despertar: 7:00 / 7:30h
- Dormir: 19:00/20:30h (dependerá si hace 1 o 2 siestas)
- Horas totales: 14-15 horas

6

15-24 meses

- Siestas: 1 diaria
- Ventanas de sueño: 4-6 horas
- Despertar: 7:00 / 7:30h
- Dormir: 19:00/20:00h
- Horas totales: 14-15 horas

Tips finales de uso



Aunque estas tablas te servirán como guía, recuerda que cada bebé tiene su propio ritmo. Te doy estos consejos para sacar el máximo provecho a esta chuleta.



Personaliza

Usa esta chuleta como referencia, pero siempre ajústala según las señales y necesidades únicas de tu bebé. **La observación diaria es tu mejor aliada.**



Evita el sobrecansancio

Un bebé que llega muy cansado a la siesta dormirá peor. Aprende a identificar las primeras señales de sueño para actuar a tiempo.



Combina con apps

Utiliza aplicaciones como Napper o Huckleberry junto con esta chuleta para tener mayor claridad sobre los patrones de sueño de tu bebé.

✓ Checklist para dormir mejor

- ☐ Habitación completamente oscura
- ☐ Temperatura entre 18-20°C
- ☐ Ruido blanco funcionando
- ☐ Conozco las ventanas de sueño de mi bebé
- ☐ Observo señales de cansancio
- ☐ Tengo un ritual nocturno establecido
- ☐ Ritual dura 20-30 minutos
- ☐ Acuesto a mi bebé despierto (para practicar en la noche)



¡Recuerda!

Estos son solo los primeros pasos hacia días y noches más predecibles.

La consistencia es clave: los cambios no suceden de la noche a la mañana, pero cada pequeño ajuste te acerca al descanso que merecen.

¿Necesitas ayuda personalizada?



Si quieres que valoremos juntas el sueño de tu bebé y diseñemos un plan adaptado a tu familia, **agenda tu asesoría personalizada o escíbeme directamente a mi WhatsApp** y lo hablamos. Estoy aquí para ayudarte a descansar mejor.

Asesoría Personalizada



Evaluación completa del sueño de tu bebé con recomendaciones adaptadas a tu estilo de crianza y situación familiar.

Agendar asesoría

¿Tienes dudas?



Déjame ayudarte a valorar el sueño de tu bebé y definir el mejor camino a seguir. Contáctame por WhatsApp y lo conversamos.

Enviar mensaje